

**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА - ЮГРЫ
«Сургутский государственный университет»**

УТВЕРЖДАЮ:
Проректор по учебно-методической работе
_____ Е.В. Коновалова
«15» июня 2023 г.

Медицинский колледж

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность

_____ **31.02.01 Лечебное дело** _____

Форма обучения

_____ **очная** _____

Сургут, 2023 г.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 31.02.01 Лечебное дело, утвержденного Министерством Просвещения Российской Федерации Приказ от 04 июля 2022 г. № 526.

Автор программы:
Михайлина Римма Ильясовна, преподаватель

Согласование рабочей программы

Подразделение	Дата согласования	Ф.И.О., подпись
Зав. отделением	06.05.2023	Соколова Е.В.
Отдел комплектования и научной обработки документов	06.05.2023	Дмитриева И.И.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании МО «Гуманитарные и социально-экономические дисциплины»
«06» мая 2023 года, протокол № 5

Председатель МО _____ преподаватель Домбровская О.В.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методического совета медицинского колледжа
«18» мая 2023 года, протокол № 5

Директор _____ к.м.н., доцент Бубович Е.В.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 5. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 31.02.01 Лечебное дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11	<ul style="list-style-type: none">– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;– пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;– выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	<ul style="list-style-type: none">– основы здорового образа жизни;– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	194
в т.ч. в форме практической подготовки	168
в том числе:	
практические занятия	168
Самостоятельная работа	20
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет)	6

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	1 курс		
	1 семестр	42	
Раздел 1. Легкая атлетика		22	
Тема 1.1. Легкая атлетика Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	2	
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие 1. Прохождение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника низкого старта и стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные беговые упражнения.	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 1.2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание учебного материала	4	ОК 04
	В том числе практических занятий	4	ОК 08
	1. Практическое занятия 2. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий: принятие стартового положения низкого старта с последующим ускорением, бег на 30-40 м. Техника бега на короткие дистанции. 2. Практическое занятие 3. Пробегание дистанции с максимальной скоростью, финиширование.	2 2	ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 1.3. Техника бега на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала	2	ОК 04
	В том числе практических занятий	2	ОК 08
	1. Практическое занятие 4. Старт, стартовый разгон с низкого и высокого старта. Отрабатывать положение низкого старта, а также стартовое положение высокого старта с дальнейшим пробеганием дистанции 60 и 100 м. Установка колодок для низкого старта.	2	ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11

	Пробегание по дистанции.		
Тема 1.4. Техника бега на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие 5. Техника бега на средние и длинные дистанции. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий.	2	
	Практическое занятие 6. Закрепление техники. Бег с высокого старта на отрезках 30-40 м, а также 60-100-150 и т.д.	2	
Тема 1.5. Техника бега по пересеченной местности Выполнение контрольных нормативов.	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие 7. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег по пересеченной местности. Техника бега по пересеченной местности.	2	
	2. Практическое занятие 8. Преодоление дистанции, начиная с 500 м, постепенно увеличивая дистанцию до 2 км и 3 км.	2	
Тема 1.6. Эстафетный бег. Обучение передачи эстафеты снизу и сверху, левой и правой рукой	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие 9. Эстафетный бег. Обучение передачи эстафеты снизу и сверху, левой и правой рукой.	2	
Тема 1.7. Техника спортивной ходьбы	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие 10. Техника спортивной ходьбы. Медленная спортивная ходьба с постановкой прямой ноги в коленном суставе. Спортивная ходьба на отрезках 200-500 м.	2	
Тема 1.8 Техника выполнения прыжка с разбега и с места.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 11. Техника выполнения прыжка с разбега и с места. Выполнение прыжка «согнув ноги», разбег, отталкивание, полет, приземление.	2	
Раздел 2. Оздоровительная Скандинавская ходьба		20	
Тема 2.1. Оздоровительная	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических занятий	2	

скандинавская ходьба Техника ходьбы.	1. Практическое занятие 12. Разучивание техники ходьбы.	2	
Тема 2.2. Техника ходьбы. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий при ходьбе.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практические занятия 13. Техника ходьбы Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий при ходьбе.	2	
Тема 2.3. Техника ходьбы, техника дыхания при ходьбе	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практические занятия 14. Техника ходьбы, техника дыхания при ходьбе Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий при ходьбе.	2	
	2. Практическое занятие 15. Отработка техники дыхания при ходьбе.	2	
Тема 2.4. Ходьба на длинные дистанции М-3 км, Д-2км.	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие 16. Ходьба на длинные дистанции М-3 км, Д-2км.	2	
	2. Практическое занятие 17. Ходьба на длинные дистанции М-3 км, Д-2км.	2	
	Самостоятельная работа 1. Повторение двигательных действий принятие стартового положения низкого старта	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Самостоятельная работа 2. Отработка техники: медленная спортивная ходьба с постановкой прямой ноги	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Самостоятельная работа 3. Отработка, закрепление техники дыхания при ходьбе в коленном суставе.	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Самостоятельная работа 4. Выполнение УТГ.	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
2 семестр		38	
Раздел 3. Атлетическая гимнастика		14	
Тема 3.1. Атлетическая гимнастика и развитие	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие 18. Упражнения для развития основных мышечных	2	

физических качеств человека	групп. 2. Развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.		
Тема 3.2. Упражнений на основные мышечные группы. Упражнения на тренажерах.	Содержание учебного материала	4	
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие 19. Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы. Упражнения на тренажерах. 2. Практическое занятие 20. Выполнение упражнений на тренажёрах.	2 2	ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 3.3 Упражнения на развитие силовых способностей упражнений на развитие силовой выносливости Упражнения на тренажерах	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	1. Практическое занятие 21. Выполнение комплекса упражнения на развитие силовых способностей. 2. Практическое занятие 22. Выполнения комплекса упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на тренажерах.	2 2	
Тема 3.4. Упражнения на развитие быстроты.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	1. Практическое занятие 23. Выполнение комплекса упражнения на развитие быстроты.	2	
Тема 3.5 Упражнения на развитие гибкости	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	1. Практическое занятие 24. Выполнение комплекса упражнения на развитие гибкости.	2	
Раздел 4. Спортивные игры		24	ОК 04, ОК 08
Тема 4.1. Баскетбол. Ведение и ловля мяча.	Содержание учебного материала	2	ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие 25. Техника ведение мяча, ловля мяча.	2	
Тема 4.2. Овладение техникой ведения мяча, передачи и броска мяча в корзину с места	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	6	ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	1. Практическое занятие 26. Техника перемещений и владения мячом.	2	
	2. Практическое занятие 27. Овладение техникой ведения мяча, передачи и броска мяча в корзину с места. 3. Практическое занятие 28. Бросок мяча в корзину в движении.	2 2	

Тема 4.3. Совершенствование техники бросков в корзину с близкой, средней и дальней дистанции.	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических занятий	6	
	1. Практическое занятие 29. Техника нападения.	2	
	2. Практическое занятие 30. Совершенствование техники передвижений, владения мячом.	2	
Тема 4.4. Техника защиты. Обучение технике перехвата при передачах мяча, выбивание мяча при ведении.	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятия 32. Техника защиты. Обучение технике перехвата при передачах мяча, выбивание мяча при ведении.	2	
	2. Практическое занятие 33. ПриктичОбучение технике перехвата мяча, накрывания мяча при броске в корзину.	2	
Тема 4.5. Техника нападения и защиты. Обучение тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях.	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практические занятия 34. Техника нападения и защиты.	2	
	2. Практическое занятие 35. Обучение тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях.	2	
Промежуточная аттестация (зачет)		2	
2 курс			
3 семестр		32	
Раздел 5. Спортивные игры		32	
Тема 5.1. Волейбол	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие 36. Перемещение по площадке.	2	
Тема 5.2. Техника стоек и перемещений	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие 37. Техника стоек и перемещений.	2	
	2. Практическое занятие 38. Обучение технике стоек и перемещений в волейболе, владения мячом.	2	
Тема 5.3. Обучение технике приема	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических занятий	6	

и передачи мяча.	1. Практическое занятие 39 Техника владения мячом. Обучение технике подачи мяча. 2. Практическое занятие 40 Обучение технике приема и передачи мяча. 3. Практическое занятие 41 Повторение и совершенствование техники приема и передачи мяча в парах.	2 2 2	
Тема 5.4. Обучение технике нападающего удара и блокирования.	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6	ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	1. Практическое занятие 42. Обучение технике нападающего удара и блокирования.	2	
	2. Практическое занятие 43. Обучение технике нападающего удара и блокирования. 3. Практическое занятие 44. Обучение технике нападающего удара и блокирования.	2 2	
Тема 5.5. Техника нападения и защиты. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в защите и нападении.	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6	ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	1. Практическое занятие 45. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в защите и нападении.	4 2	
	2. Практическое занятие 46. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в защите и нападении.		
	1. Самостоятельная работа №5. Повторение специальных упражнений	2	ОК 04 ОК 08
	2. Самостоятельная работа №6. Повторение специальных упражнений	2	ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	3. Самостоятельная работа №7. Повторение специальных упражнений	2	
	4. Самостоятельная работа №8. Повторение специальных упражнений	2	
4 семестр		34	
Раздел 6. Лыжная подготовка		22	
Тема 6.1. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки лыжам	Содержание учебного материала	2	
	В том числе практических занятий	2	ОК 04 ОК 08
	1. Практическое занятие 47. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки лыжам, замер инвентаря.	2	ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 6.2. Техника передвижения бесшажным ходом.	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	1. Практическое занятие 48. Обучение бесшажный ходу. 2. Практическое занятие 49. Обучение бесшажный ходу.	2 2	

Тема 6.3. Техника передвижения одношажным попеременным ходом	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие 50. Обучение одношажному попеременному ходу. Выполнение поворотов переступанием и махом. 2. Практическое занятие 51. Совершенствование техники передвижения одношажным попеременным ходом с переходом на одношажные ходы, прохождение дистанции 3 км.	2 2	
Тема 6.4. Техника передвижения двухшажным попеременным ходом	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практические занятия 52. Совершенствование техники передвижения двухшажным попеременным ходом с переходом на одношажные ходы, прохождение дистанции 3 км. 2. Практическое занятие 53. Совершенствование техники передвижения двухшажным попеременным ходом с переходом на одношажные ходы, прохождение дистанции 3 км.	2 2	
Тема 6.5 Выполнение контрольных нормативов. Демонстрация владения всех классических ходов.	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие 54. Прохождение дистанции 3 км. 2. Практическое занятие 55. Прохождение дистанции 3 км.	2 2	
Тема 6.6. Техника преодоления подъемов	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практические занятия 56. Техника преодоления подъемов скольжением, ступанием, «полуёлочкой», «ёлочкой» и лесенкой. 2. Практические занятия 57. Техника преодоления подъемов скольжением, ступанием, «полуёлочкой», «ёлочкой» и лесенкой.	2 2	
Раздел 7. Оздоровительная скандинавская ходьба		10	
Тема 7.1. Разучивание техники ходьбы	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практические занятия 58. Техника ходьбы. 2. Практическое занятие 59. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий при ходьбе.	2	

Тема 7.2. Закрепление и совершенствование техники двигательных действий при ходьбе.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практические занятия 60. Техника ходьбы, техника дыхания при ходьбе разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий при ходьбе.	2	
Тема 7.3. Выполнение контрольных нормативов	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие 61. Ходьба на длинные дистанции М-3 км, Д-2км	2	
Тема 7.4. Выполнение контрольных нормативов	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие 62. Техника ходьбы по пересечённой местности М-3км, Д-2км	2	
	2. Практическое занятие 63. Техника ходьбы по пересечённой местности М-3км, Д-2км	2	
Промежуточная аттестация (зачет)		2	
		3 курс	
		5 семестр	28
Раздел 8. Легкая атлетика		28	
Тема 8.1 Техника бега на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практические занятия 64. Техника бега на короткие дистанции.	2	
	2. Практическое занятие 65. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий: принятие стартового положения низкого старта с последующим ускорением, бег на 30-40 м. Пробегание дистанции с максимальной скоростью, финиширование.	2	
Тема 8.2 Старт, стартовый разгон с низкого и высокого старта.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 66 Старт, стартовый разгон с низкого и высокого старта. Отрабатывать положение низкого старта, а также стартовое положение высокого старта с дальнейшим пробеганием дистанции 60 и 100 м. Пробегание по дистанции.	2	
Тема 8.3	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08

Техника бега на средние и длинные дистанции	В том числе практических занятий	4	ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	1. Практическое занятия № 67. Техника бега на средние и длинные дистанции.	2	
	2. Практическое занятие № 68. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег с высокого старта на отрезках 30-40 м, а также 60-100-150 и т.д.	2	
Тема 8.4. Техника бега по пересеченной местности.	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятия № 69 Техника бега по пересеченной местности. 1. Практическое занятие № 70. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег по пересеченной местности. Преодоление дистанции, начиная с 500 м, постепенно увеличивая дистанцию до 2 км и 3 км.	2 2	
Тема 8.5. Эстафетный бег	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №71 Эстафетный бег. Обучение передачи эстафеты снизу и сверху, левой и правой рукой.	2	
	Самостоятельная работа № 9 отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий	2	
Тема 8.6. Техника спортивной ходьбы	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 72 Техника спортивной ходьбы. Медленная спортивная ходьба с постановкой прямой ноги в коленном суставе. Спортивная ходьба на отрезках 200-500 м.	2	
Тема 8.7 Техника выполнения прыжка с места.	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 73 Техника выполнения прыжка с места. Выполнение прыжка «согнув ноги», отталкивание, полет, приземление.	2	
	Самостоятельная работа № 10 Отработка принятие стартового положения низкого старта	2	
Тема 8.8 Техника спортивной	Содержание учебного материала	4	
	В том числе практических занятий	4	

ходьбы	1. Практическое занятие № 74. Техника спортивной ходьбы. Медленная спортивная ходьба с постановкой прямой ноги в коленном суставе. Спортивная ходьба на отрезках 200-500 м.	2	
	2. Практическое занятие №75. Техника спортивной ходьбы. Медленная спортивная ходьба с постановкой прямой ноги в коленном суставе. Спортивная ходьба на отрезках 200-500 м.	2	
6 семестр		20	
Раздел 9. Атлетическая гимнастика		10	
Тема 9.1. Упражнений на основные мышечные группы. Упражнения на тренажерах.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 76 Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы. Упражнения на тренажерах.	2	
Тема 9.2 Упражнения на развитие силовых способностей	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 77 Выполнение комплекса упражнения на развитие силовых способностей Выполнения комплекса упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на тренажерах.	2	
Тема 9.3 Упражнения на развитие быстроты.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 78 Выполнение комплекса упражнения на развитие быстроты.	2	
Тема 9.4 Упражнения на развитие гибкости	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 79,80 Выполнение комплекса упражнения на развитие гибкости.	2	
Тема 9.5 Упражнений дыхательной гимнастики	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 81 Изучение упражнений дыхательной гимнастики	2	
Раздел 10. Оздоровительная скандинавская ходьба		8	
Тема 10.1. Закрепление и	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических занятий	2	

совершенствование техники двигательных действий при ходьбе.	Содержание учебного материала	2	
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 82 Техника ходьбы Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий при ходьбе.	2	
Тема 10.2 Закрепление и совершенствование техники двигательных действий при ходьбе.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических занятий	2	
	Практические занятия № 83 Техника ходьбы, техника дыхания при ходьбе Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий при ходьбе.	2	
Тема 10.3. Выполнение контрольных нормативов	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 84 Ходьба на длинные дистанции М-3 км, Д-2км.	2	
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)		2	
Всего:		194	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Зал оздоровительной гимнастики, оснащенный необходимым оборудованием: шведские стенки, турники навесные комбинированные, скамейки, зеркала, хореографические станки, гимнастические маты, спортивный инвентарь для фитнеса.

Тренажерный зал (зал ОФП), оснащенный необходимым оборудованием: комплекс тренажеров для различных групп мышц, шведская стенка, турник навесной комбинированный, гантели, скамейки, зеркала.

Лыжная база (лыжехранилище): лыжи, лыжные ботинки, крепления, лыжные палки.

Зал ОФП №1, оснащенный необходимым оборудованием: комплекс тренажеров для различных групп мышц, гантели, коврики для фитнеса.

Зал ОФП №2, оснащенный необходимым оборудованием: скамейки, шведская стенка, гимнастические маты.

Зал ОФП, оснащенный необходимым оборудованием: скамейки, шведская стенка, гимнастические маты

Библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет

читальный зал колледжа оснащен специализированной мебелью, техническими средствами обучения: компьютер, ЖК телевизор.

Количество посадочных мест – 20

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

3.2.1. Рекомендуемая литература				
Основная литература				
№	ФИО автора, составителей	Заглавие	Издательство	Режим доступа, количество экземпляров
1	Собянин Ф.И.	Физическая культура: учебник / Ф.И. Собянин.	Ростов н/Д: Феникс, 2020. – 221 с. – (Среднее профессиональное образование).	5
2	Барчуков, Игорь Сергеевич	Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник : для использования в учебном процессе образовательных учреждений, реализующих программы среднего профессионального образования / И. С. Барчуков ; под общей редакцией Г. В. Барчуковой. - 5-е издание, стереотипное. - (Среднее профессиональное образование)	Москва : КноРус, 2021. - 365, [1] с.	5
3	Аллянов, Ю. Н.	Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов,	Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с.	https://urait.ru/bcode/513286

		И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. - (Профессиональное образование).		
4	Алхасов, Д. С.	Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. 2-е изд., испр. и доп. — 216 с. — (Профессиональное образование)	Москва : Издательство Юрайт, 2023	https://urait.ru/bcode/515160
5	Бурухин, С. Ф.	Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп.	Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 173 с.	https://urait.ru/bcode/513903
6	Жданкина, Е. Ф.	Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского 2023. — 125 с. — (Профессиональное образование).	Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 125 с.	https://urait.ru/bcode/514196
7	Булгакова Н.Ж.	Плавание с методикой преподавания : учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. 2023.—344с. (Профессиональное образование)	Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 344 с.	https://www.urait.ru/bcode/516564
Дополнительная литература				
1	Муллер А.Б.	Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — 424 с. — (Профессиональное образование).	Москва : Издательство Юрайт, 2023	https://urait.ru/bcode/511813
2	Конеева Е.В.	Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В.	Москва: Издательство Юрайт, 2023	https://urait.ru/bcode/517442

		Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. - 599с.— (Профессиональное образование).		
Методические разработки				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство	Кол-во экземпляров, код доступа
1	Усольцева, Е.Г. и др.	Методические рекомендации для студентов по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы: методическое пособие для студентов / Бюджетное учреждение высшего образования Ханты-Мансийского автономного округа - Югры "Сургутский государственный университет", Медицинский колледж	Сургут: Сургутский государственный университет, 2020	https://elib.surgu.ru/local/umr/1023
2	Горбачева, О. А.	Подвижные игры : учебно-методическое пособие / О. А. Горбачева	Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2017. — 99 с	http://www.iprbookshop.ru/73253.html

3.2.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Министерство здравоохранения Российской Федерации [Электронный ресурс]. URL: <https://minzdrav.gov.ru/>
2. Федеральная служба по надзору в сфере здравоохранения [Электронный ресурс]. URL: <https://roszdravnadzor.gov.ru/>
3. Регистр лекарственных средств России [Электронный ресурс]. URL: <https://www.rlsnet.ru/>
4. Официальный сайт Росздравнадзора РФ - <http://www.roszdravnadzor.ru>
5. Медицинская библиотека libOPEN.ru - <http://libopen.ru>
6. Электронная Медицинская энциклопедия (МЭ) - <http://www.znaiu.ru>
7. Центральный НИИ организации и информатизации здравоохранения (<http://www.mednet.ru>).
8. Сайт журнала «консилиум» www.consilium-medicum.com
9. Сайт журнала «Русский медицинский журнал» www.rmj.ru
10. Федеральная электронная медицинская библиотека - <http://www.femb.ru>
11. Журнал «Теория и практика физической культуры»: сайт [teoriya.ru /](http://teoriya.ru/) [Электронный ресурс]. URL: <http://www.teoriya.ru/>
12. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/>

3.2.3. Перечень программного обеспечения

- | | |
|---|--------------------------------------------|
| 1 | Microsoft Windows |
| 2 | Пакет прикладных программ Microsoft Office |

3.2.4. Перечень информационных справочных систем

- | | |
|---|---------------------------------------------|
| 1 | Справочно-правовая система Консультант плюс |
|---|---------------------------------------------|

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы здорового образа жизни; - роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности 	<ul style="list-style-type: none"> - свободное ориентирование в основных понятиях физических качеств и физической подготовки (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость); - правильность выполнения физических упражнений, четкость, быстрота - логичное обоснование роли физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний; - применение правил оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья 	<p>Текущий контроль: Экспертное наблюдение и оценка знаний студентов в ходе выполнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практических заданий; - индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента; - спортивного тестирования; - написания реферата <p>Диагностическое тестирование. Итоговый контроль: зачет, дифференцированный зачет</p>
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; – выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; - демонстрация приверженности к здоровому образу жизни; - применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности; 	<p>Оценка уровня физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую задачам контроля систему нормативов и методик контроля;</p> <p>оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <p>выполнение нормативов общей физической подготовки</p>

5. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Адаптация рабочей программы дисциплины СГ.04. Физическая культура проводится при реализации адаптивной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена – основной образовательной программы по специальности 31.02.01 Лечебное дело в целях обеспечения права инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на получение профессионального образования, создания необходимых для получения среднего профессионального образования условий, а также обеспечения достижения обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья результатов формирования практического опыта.

5.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплин

Доступ к информационным и библиографическим ресурсам, указанным в рабочей программе, предоставлен в формах, адаптированных для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов:

Для лиц с нарушением зрения (не менее двух видов):

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушением слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата (не менее двух видов):

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Во время самостоятельной подготовки обучающиеся инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья обеспечены доступом к сети Интернет.

5.2. Материально-техническое оснащение кабинетов

Оснащение отвечает особым образовательным потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Кабинеты оснащены оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения для обучающихся с различными видами ограничений здоровья:

1. для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

– наличие специального оборудования - портативный дисплей Брайля, который озвучивает все действия пользователя, обеспечивает комфортную работу на компьютере и доступность информации. Дисплей сочетает в себе новейшие технологии, самую удобную для пользователя клавиатуру, эргономичное расположение органов управления, подключение USB кабелем.

– присутствие тьютора, оказывающего обучающемуся необходимую помощь: обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-поводыря, к зданию образовательной организации.

2. для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

– дублирование звуковой справочной информации о расписании учебных занятий визуальной (установка мониторов с возможностью трансляции субтитров (мониторы, их размеры и количество определены с учетом размеров помещения);

– обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

3. для обучающихся, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия обеспечивают возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения

образовательной организации, а также их пребывания в указанных помещениях:

- наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, широких лифтов со звуковым сигналом, световой навигации, платформы для подъема инвалидных колясок; локального понижения стоек-барьеров до высоты не более 0,8 м;
- наличие специальных кресел и других приспособлений,
- наличие санитарной комнаты, оборудованной адаптированной мебелью.

5.3. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Указанные в разделе программы формы и методы контроля и оценки результатов обучения проводятся с учетом возможности обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Предоставляется возможность выбора формы ответа (устно, письменно на бумаге, письменное на компьютере) при сдаче промежуточной аттестации с учетом индивидуальных особенностей.

При проведении промежуточной аттестации обучающимися предоставляется увеличенное время на подготовку к ответу.